


ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

ఆస్తమ ఉబ్బసము



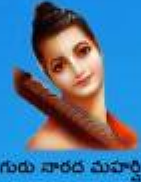


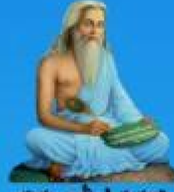
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

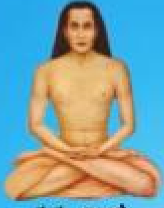

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

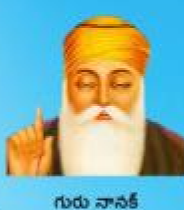

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

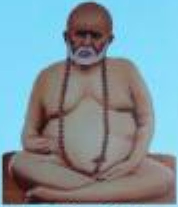

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి

గురు వివేకానంద

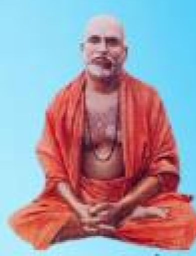

గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120032737

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాధ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: Inc ×

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers
Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
Rashtrapati Bhavan CMU-Books Sanskrit TTD,Tirupathi Kerala Sahitya Akademi	INSA	Times of India Indian Express The Hindu Deccan Herald Eenadu Vaartha	Tamil Heritage Foundation AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖



మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఆస్తమ

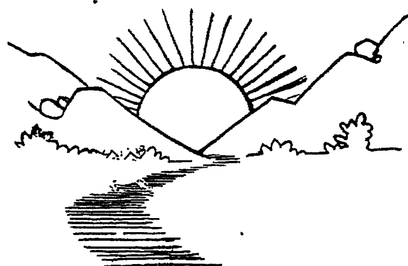
ఉబ్బసము

Acc No: 28351

రచన

యోగాచార్య

డా॥ వి.వి. రామరాజు



© 375038

ప్రకృతి చికిత్సాలయం

బోటు క్లబ్ వద్ద

కాకినాడ



మృత్యుంజయ మహామంత్రం

ఓం

త్ర్యంబకం యజామహే

సుగన్ధిం పుష్టివర్ధనమ్

ఉర్వారుకమివ బంధనాత్

మృత్యోర్ముక్షీయమామృతాత్

అమృతాహారం - మృత్యువును జయిస్తుంది.

భగవదైశ్వర్యం - భవరోగాలను నిర్మూలిస్తుంది.



శ్రీ వేంకటేశ్వర గోవింద నామములు

శ్రీనివాస	గోవిందా
శ్రీ వేంకటేశ	గోవిందా
భక్తవత్సల	గోవిందా
భాగవతప్రియ	గోవిందా
నిత్యనిర్మల	గోవిందా
నీలమేఘశ్యామ	గోవిందా
పురాణపురుష	గోవిందా
పుండరీకాక్ష	గోవిందా
నందనందన	గోవిందా
నవనీతచోర	గోవిందా
పశుపాలక కృష్ణ	గోవిందా
పాప విమోచన	గోవిందా
దుష్టసంహార	గోవిందా
దురిత నివారణ	గోవిందా
శిష్ట పరిపాలక	గోవిందా
కష్ట నివారక	గోవిందా
వజ్రమకుటధర	గోవిందా
వరాహమూర్తివి	గోవిందా

గోపీజనలోల	గోవిందా
గోవర్ధనోద్ధార	గోవిందా
దశరథనందన	గోవిందా
దశముఖమర్ధన	గోవిందా
పక్షివాహన	గోవిందా
పాండవప్రియ	గోవిందా
మత్స్యకూర్మ	గోవిందా
మధుసూదనహరి	గోవిందా
వరాహ నరసింహ	గోవిందా
వామన భృగురామ	గోవిందా
బలరామానుజ	గోవిందా
బౌద్ధకల్కి	గోవిందా
వేణుగానప్రియ	గోవిందా
వెంకటరమణ	గోవిందా
సీతానాయక	గోవిందా
శ్రితజనపాలక	గోవిందా
దరిద్రజనపోషక	గోవిందా
ధర్మసంస్థాపక	గోవిందా
అనాథ రక్షక	గోవిందా
ఆపద్బాంధవా	గోవిందా
శరణాగతవత్సల	గోవిందా
కరుణాసాగర	గోవిందా
కమలదళాక్ష	గోవిందా

కామితఫలదా	గోవిందా
పాపనాశన	గోవిందా
పాహిమురారే	గోవిందా
శ్రీ ముద్రాంకిత	గోవిందా
శ్రీ వత్సాంకిత	గోవిందా
ధరణీనాయక	గోవిందా
దినకరతేజా	గోవిందా
పద్మావతిప్రియ	గోవిందా
ప్రసన్నమూర్తి	గోవిందా
అభయహస్తా	గోవిందా
మత్స్యావతార	గోవిందా
శంఖచక్రధర	గోవిందా
శార్ఙగధాధర	గోవిందా
విరాజాతీర్ధ	గోవిందా
విరోధిమర్ధన	గోవిందా
సాలగ్రామహా	గోవిందా
సహస్రనామ	గోవిందా
లక్ష్మీవల్లభ	గోవిందా
లక్ష్మణాగ్రజ	గోవిందా
కస్తూరీతిలక	గోవిందా
కాంచనాంబరధర	గోవిందా
గరుడవాహన	గోవిందా
గజరాజ రక్షక	గోవిందా

వానరసేవిత	గోవిందా
వారధిబంధన	గోవిందా
ఏడుకొండలవాడ	గోవిందా
ఏకస్వరూప	గోవిందా
రామకృష్ణ	గోవిందా
రఘుకులనందన	గోవిందా
ప్రత్యక్షదేవ	గోవిందా
పరమదయాకర	గోవిందా
వజ్రకవచధర	గోవిందా
వైజయంతిమాల	గోవిందా
వడ్డీకాసులవాడ	గోవిందా
వసుదేవసుత	గోవిందా
బిల్వపత్రార్చిత	గోవిందా
బిక్షుకసంస్తుత	గోవిందా
స్త్రీ పుంరూప	గోవిందా
శివకేశవమూర్తి	గోవిందా
బ్రహ్మాండరూప	గోవిందా
భక్తతారక	గోవిందా
నిత్యకళ్యాణ	గోవిందా
నీరజనాభ	గోవిందా
హత్తీరామప్రియ	గోవిందా
హరిసర్వోత్తమ	గోవిందా

జలర్థమూర్తి	గోవిందా
అభిషేకప్రియ	గోవిందా
ఆపన్నిరసన	గోవిందా
రత్నకిరీట	గోవిందా
రామానుజనుత	గోవిందా
స్వయంప్రకాశ	గోవిందా
ఆశ్రితపక్ష	గోవిందా
నిత్యశుభద	గోవిందా
నిఖిలలోకేశ	గోవిందా
ఆనందరూప	గోవిందా
ఆద్యంత రహిత	గోవిందా
ఇహపరదాయక	గోవిందా
ఇహ రాజక్షక	గోవిందా
పద్మాదళాక్ష	గోవిందా
పద్మనాభ	గోవిందా
తిరుమల నివాస	గోవిందా
తులసీ వనమాల	గోవిందా
శేషశాయని	గోవిందా
శేషాద్రినిలయ	గోవిందా
శ్రీనివాస	గోవిందా
శ్రీ వేంకటేశ	గోవిందా

గోవిందా హరి గోవిందా గోకులనందన గోవిందా

ఆత్మీయులైన అనారోగ్యవంతులకు - అందించుకున్న ఆవేదన

ఎన్నోజన్మల నోముఫలంగా - అన్నిటికిది కడసారి జన్మగా. మనకీ మానవజన్మ సంక్రమించింది. సృష్టిలోగల సకల చరాచర జీవరాసులన్నియూ అజ్ఞానమూగజీవులే. అవి అన్నియూ ప్రకృతి ననుసరించి. పరమాత్మమార్గంలో పయనించుచూ. కర్మలనాచరించుటయేగాని, కర్మసంస్కారముతెలియని మూగజీవులైయున్నవి. అట్టి అజ్ఞాన మూగజీవులంగా. ఎన్నో లక్షల వివిధజన్మలనెత్తి, ఎత్తి - మనస్సును - పెంచుకొని, మానవులమైనాము. అట్టి మనస్సును జ్ఞాన మార్గంలో నడిపించి, కర్మబంధములనుండి విడివడి. జన్మరాహిత్యమును పొందుటయే - మానవజన్మ రహస్యము - "అందుకే" మనేవమనుష్యాణాం - కారణంబంధమోక్షయోః ॥ అన్నది శాస్త్రం -

ఏ కార్యమును సాధించవలెనన్ననూ శరీరం ఉండాలి "అందుకే శరీరమాద్యంఖలు ధర్మసాధనం ॥ అన్నారు పెద్దలు - అట్టి మన శరీరాలు సాధనా శరీరాలుగా నుండాలిగాని - యాతనా శరీరాలు గాగూడదు - యాతనా శరీరాలు బాధలనే అందిస్తాయి. అట్టిసాధనలలో అతి ప్రధానమైనది - యోగమొక్కటే ! అట్టి యోగ శిక్షణ శిబిరం నడుపుచున్న "అనపర్తి" అనే ఈ రెడ్డిరాజుల

ప్రాంగణాలలో పరిశీలించిచూస్తే "ఆస్తమా ప్రభావాలు. ఆర్థ్రైటీస్ - రోగాల దర్శనం ఎక్కువగా నున్నది.

అందుకు నాలో ప్రభవించిన ఆవేదనకు - నివేదనగా, ఈచిన్న పుస్తకమును - మీ మస్తకముల కందించు కొనుచున్నాను.

దయతో అవుసరమైన వారు అందుకొని, అనుసరించి - ఆచరించి - ఆరోగ్యభాగ్యమును పొందండి - అవుసరం లేనివారు. ఆత్మీయులకందించి ఆరోగ్యమహాభాగ్యాన్ని పంచండి. ఇందుకు, మందు మాకులతోను, ఆర్థిక ఇబ్బందులతోనూ పనిలేదు

కర్మలను సంస్కరించండి. కార్యసాధన సాగించండి.

ఇట్లు ఆత్మీయులు

మీ ఆరోగ్యాభిలాషి

యోగాచార్య డా॥వి.వి.రామరాజు

ప్రకృతి - చికిత్సాలయం

కాకినాడ.

ఉబ్బసము

ఈవ్యాధి కఫప్రకోపమువల్ల సంక్రమించును. కఫము అనేది మనం భుజించిన ఆహారం - సమంగా జీర్ణమై రసంగా మారునప్పుడు - అజీర్ణాది దోషములవల్ల కఫంగా మారును. ఆ కఫం తరచు వెలువరింపబడగా - మిగిలినది - ఊపిరితిత్తుల అడుగుభాగంలో నిల్వఉండిపోవును: దానికి చల్లనిగాలి తగిలినప్పుడు, నిద్రలేనప్పుడు - దుమ్ముధూళి - కొన్ని వాసనలు -. తగిలినప్పుడు వాతావరణం మారినప్పుడు - వర్షాలు - మేఘాలు వచ్చినప్పుడు పొరుగూరు ప్రయాణాలు చేసినప్పుడు - తినినపదార్థాలలో భేదాలున్నప్పుడు - కొందరికి తుమ్ములు - ఎలర్జీ - పడిశము - కొందరికి దగ్గు - ఆయాసము - మరికొందరికి శ్వాసలు అందకపోవుట, పరుండలేకపోవుట - ప్రాణం అందకపోవుట ఇత్యాది అనేక భరించలేనిబాధలు సంక్రమించును.

అట్టి సమయాలలో అనేక - వివిధ విషయుతములైన మందులు కార్టిజోన్‌లాంటి విషపు యింజక్షన్సు చేయించు కొనవలసివస్తున్నదని అందరికి తెలిసినవిషయమే -

అట్టి లక్షణములనుబట్టి ఆస్తమ (ఉబ్బసము) (బ్రోంకైటీస్ - ఎలర్జీ, సైనోసైటిస్ - మేఖరంజని - అని అనేక పేర్లుబెట్టి - వాటికి వివిధ ఔషధములను వాడుచూ ఉన్ననూ. అవి పూర్తిగా

నిర్మూలింపబడేవి గావు గనుక - జీవిత మంతయూ బాధలననుభవించుచున్నాము.

మనకు సంక్రమించే వ్యాధులను వాటి ప్రభావములను బట్టి - 1 సాధ్యములు 2. అసాధ్యములు 3. కష్టసాధ్యములు - 4. యాప్యములు 5. మరణములు అని వైద్యశాస్త్రము నిర్వచించియున్నది.

ఇందునాల్గవది అయిన యాప్యవ్యాధిగా ఉబ్బసవ్యాధిని నిర్ణయించినది వైద్యశాస్త్రం అందుచే ఉబ్బసము యాప్యవ్యాధిగా పూర్తిగా కుదరని రోగమై యున్నది. గాని చంపదు - బ్రతికినంత కాలం బాధపెడుతూనే ఉంటుంది.

ఉబ్బసవ్యాధికి - కారణములు

ఈ వ్యాధి అనేక కారణములవల్ల సంక్రమించవచ్చును. 1. వంశానుగతంగా రావచ్చును. తల్లి - తండ్రి - మేనత్త - మేనమామ. తాతగారు - మామ్మగార్లలో ఎవరికి ఈ ఉబ్బసవ్యాధి ఉన్ననూ - రావచ్చును. అయితే - అందరికీ తప్పకరావాలన్నది, లేదు. అందుకు అనుకూలమైనదిగా మన దేహాన్ని మనం తయారు చేసినప్పుడే - సంక్రమిస్తుంది.

అంతేగాదు చిన్నతనంలో తల్లిదండ్రుల పెంపకంలోని, లోపాల వల్లను - పరిసర. వాతావరణలోపాలవల్లను - కొన్ని ఆహార - విహారపు అలవాట్లనుబట్టియూ - ఇంట్లోవాడే

తినుబండారాలు - వండేవంటలు - వివిధ వ్యసనాలు - అలవాట్లు - దినచర్యలో లోపాలవల్లను ఈవ్యాధి సంక్రమించవచ్చును.

మన దైనందిన కార్యక్రమలోపాలు - అనగా వేళాపాళా లేకుండా తినుట. పగలు నిద్రించుట. రాత్రిజాగరణచేయుట. వివిధ చిరుతిండ్లు తినుట. కఫ ప్రకోపమైన ఆహారములను రుచులు కల్పించుకొని, తినుట వల్లను - సమస్తమైన, స్వీట్సు తియ్యని పిండివంటలు - క్షీరాన్నాలు - నెయ్యి - నూనెలు - వెన్న, జున్ను - కోవా - పెరుగు - పాలు - పంచదార. బెల్లము - వివిధ మిఠాయిలు - కోటయ్య కాజాలు - పుల్లారెడ్డి స్వీట్సు వంటివి తరచువాడుటవల్లరావచ్చును.

అంతేగాదు. అలవాట్లలో - భోజనం చెయ్యగానే పగలు - నిద్రించుట, రాత్రి పూట 9-10 గం॥లకు తృప్తిగా తిని వెంటనే నిద్రించుట - వేళాపాళా లేకుండా భుజించుట. తరచుగా మధ్యమధ్యలో చిరుతిండ్లు తినుట వల్లను, అంతేగాదు అనేక దురాభ్యాసములు గుండెలపై ప్రభావం చూపించే వివిధరకముల పొగత్రాగుళ్ళు మత్తుమాదకద్రవ్యాలసేవనములు హృదయాల కంటె ఉదరాలను బాగా పెంచుకొనుటవల్లగూడా, ఉబ్బస వ్యాధులు సంక్రమించేవీలున్నది -

మన దేహ నిర్మాణము

మనదేహము 1. పంచభూతములతోను, 2. సప్త ధాతువులతోను 3. త్రిదోషములతోను 4. పంచప్రాణశక్తులతోను - నిర్మించబడుచున్నది.

1. పంచభూతములు- 1. ఆకాశము 2. వాయువు - 3. అగ్ని 4. నీరు - 5. భూమి

2. సప్తధాతువులు :- 1. రసధాతువు - 2. రక్తధాతువు - 3. మాంసధాతువు - 4. మేధోధాతువు - 5. అస్థిధాతువు - 6. మజ్జాధాతువు - 7. శుక్లధాతువులు.

3. త్రిదోషములు :- 1. వాతము 2. పిత్తము 3. శ్లేష్మము

4. పంచప్రాణశక్తులు :- 1. ప్రాణవాయువు 2. అపానవాయువు - 3. ఉదానవాయువు - 4. సమానవాయువు - 5. వ్యానవాయువు

పైజెప్పిన వన్నియూ క్రమబద్ధముగా నున్నవారు ఆరోగ్యవంతులు - క్రమంతప్పిన శరీరాలు రోగ గ్రస్థములు -

వైద్యశాస్త్రమంతయునూ; త్రిదోషవిజ్ఞానము మీదనే ఆధారపడినడుస్తున్నదని. విధివిహితమైన, వేదసారమైన, ఉపవేదమనే ఆయుర్వేదము నిర్వచించుచున్నది-

పంచభూతములతో - మనలోని సప్తధాతువులు కలిసినప్పుడు ధాతు - భూతముల వైషమ్యము వల్లనే - త్రిదోషము లేర్పడుచున్నవన్నది ఆయుర్వేదశాస్త్రం - ధాతువులనుబట్టి దోషములు రెండువిధములు 1.మానసికదోషములు 2.శారీరకదోషములు.

మానసిక దోషములు :- మనలో రజోగుణ తమోగుణములు పెరిగినప్పుడు, వాటితో తాదాప్యము బొందినవారికి గలిగేవే మానసిక దోషములు, అవే వివిధరోగములు

శారీరకదోషములు:- మనదేహములోగల త్రిదోషములైన వాత-పిత్త-శ్లేష్మాదులు ప్రకోపించుటవల్ల గలిగేవే శరీరదోషములు వాతపిత్తశ్లేష్మాది త్రిదోషములు - శరీరమును ధరించి పోషించుచుండును. అందుచేవాటిని ధాతువులు అనిచెప్పుట యుక్తము. **"దూషయంతీతి - దోషః"** అన్నసూక్తి ప్రకారం - ఇవి దోషములుగా పరిగణింపబడుచున్నవి.

1. ఆకాశము+వాయువుల సంజనితమే-వాతము 2. ఆకాశము+అగ్నిజనితమే పిత్తము 3. ఆకాశము +జల సంజనితమే । శ్లేష్మము - **"వికృతా -ఘ్నంతితే" వర్తయంతిచ** - అనుప్రవచనానుసారం। ఈ త్రిదోషములు - వికృతి జెందినప్పుడు గలుగు దోషములే రోగములు -

త్రిదోషములు :- సమస్థితిలోనున్నప్పుడు - ఆరోగ్యమును - వికృతి స్థితిలో నున్నప్పుడు - రోగములను ప్రసాదించును.

శ్లేష్మము:- ఇది వికృతి జెందక సమస్థితిలోనున్నప్పుడు జలరూపమై స్థిరత్త్వముగలిగి - సంధిబంధనాలలో స్నిగ్ధముగా నుండి - దేహ సౌలభ్యమును గలిగించి కాంతి సుఖాలనందించును -

శ్లో॥ స్నిగ్ధశ్శీతో-గురుర్మందః శ్లక్ష్ణోమృత్స్యాస్థిరఃకఫః,

అనగా, శ్లేష్మమునకు స్నిగ్ధత్త్వము - (చమురుగుణము) శీతము, గురుగుణము (మందకొడి) మృదుత్త్వము, పిచ్ఛలము, స్థిరము అను వివిధగుణములున్నవి.

ఇది, క్రొవ్వువలె సంధులలో జేరి, అన్నిసంధులు (కీళ్ళు) స్వేచ్ఛగా ఆడుటకుపయోగపడును - అంతేగాదు చల్లగానుండి. దేహములోని అత్యుష్ణమును తొలగించును. జఠరాగ్నిని మందగింపజేయును. మెత్తనిదై జిగురుగా నుండును. అందుచేత శ్లేష్మాధిక్యతగలవారిలో ఇది ఘనీభవించినచోట అంతర్ ప్రవాహములకు అవరోధములు గలిగి అనేక వ్యాధులను సృష్టించును -

శ్లేష్మగుణములు:- ఇది చర్మమునందలి స్నేహ, స్వేదగ్రంధులకు తోడ్పడును. హెచ్చైనచో చర్మమునందలి మృదుత్వము తగ్గి, బిరుసెక్కిపోవును. చర్మరోగములు దురదలు - దద్దుర్లు ఏర్పడును. అంతర్ప్రవాహములకు - అవరోధము లేర్పడును. అవయవపటుత్వము తగ్గును. అనిద్ర - అజీర్ణము. శోభవివర్ణము - (చర్మం ముఖం తెల్లబడుట) అలసత్వము - ఆయాసము. నిరుత్సాహము కార్యహీనత ప్రాప్తించును మధుర - లవణ - పదార్థములందు యిష్టము తగ్గును -

శ్లేష్మప్రకోప పదార్థములు :- మధుర - ఆమ్ల - లవణ పదార్థములను ఇష్టముగా అధికముగా తినుటవల్లను -నెయ్యి - నూనెలు - జిడ్డు - మడ్డిపదార్థములను వాడుటవల్లను కఠినముగా జీర్ణమయ్యే - పప్పులు - దుంపలు - మసాలాలు - మత్స్యమాంసాదులు - వేపడాలు - పిండివంటలు నిల్వపచ్చళ్ళు ఉప్పులో ఊరిన ఊరగాయలు - తరచువాడుటవల్లను - శ్లేష్మము ప్రకోపించును.

శీతవీర్యముగలవి :- అనగా తరచు జలుబు చేసేవి. తుమ్ములు, రొంప (పడిశెము) పట్టించేవి. మన దేహతత్వమునకు విరుద్ధములైనవి వాడుటవల్లకూడా శ్లేష్మము ప్రకోపించును.

శ్లేష్మకృత్యములు :- అనగా శ్లేష్మప్రకోపమువల్ల సంభవించే అనర్థములు - శ్వాస - కాస - వ్యాధులు (అనగా, తుమ్ములు - జలుబు, సైనోసైటీస్-బ్రోంకైటీస్- ఆస్తమ-క్షయ యిత్యాదికఫరోగములు వచ్చును. అంతేగాదు తరచు కఫము పడుట - నీరసము - తలభారము - అనిద్ర అశాంతి - అలసత్వము - నిరుత్సాహము. తరచు కళ్ళు దురదలు. ముక్కు - చెవులు - దురదలు -నిరుత్సాహములు కనిపించును -

క్షీణశ్లేష్మకృత్యములు :- దేహము ఆరిపోవుట, ఎండిపోవుట, అతివేడి, గుండెలు ఆరిపోయి, ఎముకలు కనిపించుట. సంధులలోగల తేమ, జిగురు ఆరిపోయి, కీళ్ళు నొప్పులు వంగకపోవుట. కీళ్ళు సంధులలోగల కొవ్వుపొర ఆరిపోవుట, కీళ్ళలో కిరకిర శబ్దములు - కీళ్ళు అరిగిపోవుట సంభవించును -

శ్లేష్మ - స్థానములు

శ్లో॥ ఉరః, కంఠం - శిరః క్లోమః సర్వాణ్యానాశయో రసః -
మేధో - ఘ్రాణాంచ - జిహ్వాచ - కఫస్య - సుతరాముచ-

అర్థము :- హృదయము - కంఠము క్లోమగ్రంధి - ఆమాశయము (జీర్ణకోశము) రసము - నాలుక - మేదస్సు (క్రొవ్వు) నాసిక (ముక్కులు) కణుపులు (సంధులు) అనునవి శ్లేష్మము నిల్వ ఉండుస్థానములు.

పంచశ్లేష్మములు

శ్లేష్మాతుపంచధా :- అనువాక్యానుసారము శ్లేష్మములు 5. భాగములు 1. ఆలంబిక - కఫము - 2. క్లేదకఫము 3. బోధక - కఫము 4.తర్పకకఫము 5. శ్లేష్మక - కఫము -

1. ఆలంబిక-కఫము :- ఇది హృదయము నందుండి తనప్రభావముచేత త్రికాస్థులు (ముడ్డిపూసలు) హృదయపు ప్రక్కటెముకల జాయింట్లకు - ఆలంబనము గలుగ జేయుచుండును. అనగా ప్రతి ఎముకల సంధులలోను, జిగురు పదార్థమును - రూపొందించి - ఆయాసంధులు సులభంగా - సౌలభ్యంగా వంగుటకు దోహదము జేయును. దీనినే ఆలంబన క్రియ అంటారు.

2. క్లేదక-కఫము :- ఇది ఆమాశయమైన జీర్ణకోశములో ఉండి మనంభుజించిన పిండిపదార్థములైన - వివిధఅన్నములు. వగైరాలను. ద్రవములచేత తడిపి మెత్తబరచి - ద్రవరూపముగా మార్చే క్లేదమును కల్పించునది గనుక - దీనిని క్లేదక -కఫమన్నారు.

3. బోధక-కఫము:- ఇదినాలుకనాశ్రయించుకొని యుండును. మధురాది. వివిధరుచులను కల్పించును -

4. తర్పక-కఫము:- ఇది శిరస్సునందుండి - శిరోగతములైన జ్ఞానేంద్రియములైదింటికి చైతన్యమునందించి తృప్తిని గలుగజేయును - (జ్ఞానేంద్రియములు 1. కళ్ళు 2. ముక్కులు 3. చెవులు 4. నోరు 5. చర్మము) వీటికి తృప్తిని శాంతిని కల్పించును -

5. శ్లేష్మక - కఫము :- ఇది శరీరమునందుగల 210 (జాయింట్లు) సంధులలోనిమిడియుండి - నాటికి. రాపిడి - అరుగుదల లేకుండా, స్నిగ్ధత్వమును. మృదుత్త్వమును గలుగజేయును.

త్రిదోషములపై - ఋతువుల - ప్రభావము

1. వాతము :- గ్రీష్మఋతువులో చయమై (ఆరిపోవును) వర్షఋతువులో ప్రకోపించును - శరదృతువులో ఉపశమించును.

2. పిత్తము :- వర్షఋతువులో చయమైయుండును. శరత్‌ఋతువులో ప్రకోపించును - హేమంతఋతువులో ఉపశమించును.

3. శ్లేష్మము:- శశిరఋతువులో చయమైయుండును. వసంత ఋతువులో ప్రకోపించును - గ్రీష్మఋతువులో ఉపశమించును.

షడ్రుచులపై - త్రిదోష-ప్రభావములు

1. మధురము :- వాతపిత్తములకు శమనము :- శ్లేష్మమునకు ప్రకోపము.

2. ఆమ్లము :- వాతమునకు ఉపశమనము :- పిత్త, శ్లేష్మములకు ప్రకోపము.

3 లవణము :- వాతోపశమనము; పిత్త శ్లేష్మములకు ప్రకోపము -

4. కటు (కారము) శ్లేష్మోపశమనము - వాతపిత్తములకు ప్రకోపము

5. తిక్తము (చేదు) - శ్లేష్మ - పిత్తములకు ఉపశమనము, వాతమునకు - ప్రకోపము -

6. కషాయము :- (వగరు) శ్లేష్మపిత్త - వాతములకు ఉపశమనము

వాత - పిత్త - శ్లేష్మహర - దశమూలములు

(మూలికా ప్రభావములు)

1. వాతహర ద్రవ్యములు :- అతిబల, (చిట్టా ముట్టి - పీరాముట్టి) - గ్రంధితగరము : చేంగల్వకోష్ఠము - దేవదారు -

దూలగొండి - నేలగుమ్మడి - చిట్లాముదములు - సుగంధపాల - హంసపాది - ముని బాల-కాకోతి, - క్షీర - కాకోతి, - మేధ - మహామేధ - జీవకము - అతిమధురము. వాకుడు - మునగ - అడ్డసరము - కొండపి. మొదలైనవి తరచువాడుట వల్ల వాతము హరించును.

2. పిత్తహరద్రవ్యములు :- గరిక - అడ్డసరము - వేప, దూలగొండి పొన్నగంటి - పిల్లిపెసర - మయ్యాకు, పొన్న, దుందిలము - తామర - సుగంధిపాల - వట్టివేరు - తెల్లచందనము - రక్తచందనము - అతిమధురము - విప్ప - పెగ్గుమ్మడి - తిప్పతీగ, కర్కాటక - శృంగి - జీవనీయగణము, పద్మకము, పిత్తహరములు.

శ్లేష్మహరద్రవ్యములు :- రేల - కొడిశపాల - తిప్పతీగ - బాగ - చిరుబొద్ది - నేలవేము - చిత్రమూలము - చేదుపొట్ల-ములుగోరంట. గానుగ - మేషశృంగి. వేగిశ - మద్ది - చంద్ర - మోదుగ - జిల్లేడు - గుంటచారంగి - దుంపరాష్ట్రము - ఉత్తరేణి - తులసి - వాయులవంగాలు - కశివెంద - వస - కటుక రోహిణి. త్రిఫలచూర్ణము (త్రిఫలములు - (తాడికాయ - ఉశిరిగ - కరక్కాయ) - మొదలగునవన్నియూ శ్లేష్మహరములు :-

శ్లేష్మప్రకోపముగలవారు :- ముఖ్యముగ, తేనేతో, తులసిరసం తీసుకొనుట, త్రిఫలచూర్ణము తరచువాడుట - వసకొమ్ము - కరక్కాయ బెరడునోట్లో పెట్టుకొనుటవల్ల - శ్లేష్మతీవ్రత తగ్గును. వాయులవంగాలు గూడా వాడుట మంచిది - ఇవి అందుబాటులోనున్న ఓషధులు.

ఆమస్వరూపము

మనం తినిన ఆహారమును జీర్ణము చేయు జఠరాగ్ని బలహీనమైనప్పుడు సప్తధాతువులలో మొదటిదైన రసధాతువు. జీర్ణలోపమువల్ల సరిగా పచనముగాక ఆమాశయము (అనగా చిన్న ప్రేగులలో) చేరి, అచట వాతాదులచే దుష్టమైనప్పుడు అది ఆమ్లముగా మారును. అదే సర్వరోగములకు కారణ భూతమగుచున్నది. పలుచగనుండవలసిన రసము, చిక్కబడి వివిధరంగులతో (స్నిగ్ధము) చమురువలెను, జిగురుతో గూడిన తీగవలె సాగుతూ, దుర్గంధమును గలిగి యుండును.

అది కంఠగతమై, కంఠమును పీడించుచు, దగ్గు - కఫముగా వెలువరింపబడుచుండును. అంతేగాదు. ఆమపదార్థము మలముతో జేరి ప్రేగులకు ఈడ్పు కల్పించుచు మలద్వారమైన ఆసనము గుండా చిక్కగానూ జిగురుగాను తెల్లగాను ప్రేగులను పీడించుచు కడుపునొప్పితో జిగట విరేచనంగా వెలువరింపబడు చుండును. ఆ ఆమపదార్థము హెచ్చుగా నిల్వఉన్నప్పుడు రక్తవిరేచనాలు, జిగట విరేచనాల పేరుతో వారం - 10 రోజులు బాధించును. దానినే డీసెంట్రీ, గ్రహణివ్యాధి అని అంటారు. మనం తినిన ఆహారమును మనలోని జీర్ణాదిషడ్రసములు సరిలేనప్పుడు (సరిలేకపోతే - ఆహారమును స్వీకరించదు) - (సంగ్రహించదు) సంగ్రహించనప్పుడు సంక్రమించేదే. గ్రహణిరోగము.

ఆత్మీయులారా! గనుక - మన ఆరోగ్యమంతా ఆకలి మీదనే ఆధారపడి యున్నదని తెలియండి అందుకే. "రోగానీ కస్యతే మూలం అజీర్ణం", అన్నది. ఆయుర్వేదం, కఫ ప్రకోపముగల - ఉబ్బసవ్యాధికి - ప్రధాన కారణం జీర్ణదోషమని ఎరిగి తేలికగా జీర్ణమయ్యే లఘుగుణ పదార్థములను భుజించడంవల్ల ఉబ్బస వ్యాధి అంతరించిపోవును.

నాగరిక ప్రపంచం

ప్రస్తుత మానవ ప్రపంచమంతయూ - యుక్తాహార - విహారములను విస్మరించి నాగరికత పేరుతో - నానావిధ అయుక్తాహారములను - అయుక్త, ప్రవర్తనలనుఅనుసరిస్తూ అనేక వివిధవ్యాధులతో బాధలుపడుచూ అంతు లేనన్ని ఆసుపత్రులను సృష్టించుకొని, విరివిగా వివిధ విషపు మందులను సేవించు చున్నారు. అందువల్ల విషప్రభావాలు వివిధ కొత్తవ్యాధులను ప్రసాదించుచున్నవి. మందులను విందులుగా తినే ఈ రోజులలో నానాటికి రోగుల సంఖ్య రోగాల సంఖ్య పెరుగు చున్నది గాని తగ్గుటలేదు గదా! మందులే రోగ నివృత్తి చేయుచుంటే నానాటికి రోగాల సంఖ్య - రోగులసంఖ్య తగ్గిపోవాలి గదా? ఒకవ్యాధి కొరకు ఒకరోగి వస్తే మందులు వాడితే - మరొక కొత్తవ్యాధి సంక్రమిస్తున్నది గదా! దానికి విలువైన మందులు వాడితే - సైడ్ ఎఫెక్టులు వస్తున్నాయి. వాటికి మార్చి మందులు వాడితే ఓవర్ డ్రగ్గింగు అన్న పేరుతో మందులు

పనిచేయటం లేదు. అన్నది అందరికి తెలిసిన విషయమే. గనుక మందుల వల్ల రోగాలు పూర్తిగా నివారింపబడవు అని తెలియ వలసియున్నది.

అయుక్తాహార విహారములే - అనారోగ్యానికి ఆధారములు అని తెలుసుకొని యుక్తాహార విహార సేవనలను అనుసరిస్తే - రోగములు లేని యోగులౌతారు అన్నదే గీతాప్రవచనము.

శ్లో॥ యుక్తాహార విహారస్య - యుక్తచేష్ట స్య కర్మసు
యుక్త స్వప్నావబోధస్య - యోగోభవతి - దుఃఖః

అన్నది గీత.

అర్థం : దేహోపయుక్తమైన షడ్రసోపేత భోజనం చేయుట యుక్తమైన దైశికచర్యలు - మంచిపనులు - యుక్తమైన నిద్రలు (పగటినిద్ర పనికిరాదు రాత్రి జాగరణ చేయరాదు). అట్లు చేయువారే యోగులు వారిని దుఃఖములంటవు

ఉత్కృష్టమైన-ఉబ్బస-చికిత్సలు

1. సమస్త వ్యాధులు సంక్రమించుటకు - అజీర్ణమే ఆధారమని తెలుసుకున్నాంగదా! అజీర్ణ వ్యాధిని అంతం చేసేది ఉత్కృష్టమైన ఉపవాసమొక్కటే! అని తెలియండి. ఎలాంటి ఉబ్బస వ్యాధియైనను బ్రోంకైటిస్ అయిననూ ఎలర్జీ - తుమ్ములు దగ్గులులాంటివైననూ మలశుద్ధి చేసుకొని మంచినీళ్ళు - లేక తేనె - నీళ్ళు త్రాగి ఉపవసిస్తే - 1-2 రోజులలోనే ఉద్రేకములు తగ్గి ఉపశమించిపోవును.

2. అగ్నికి అధినేత. ఆరోగ్యానికి ఆదిపురుషుడు సూర్యభగవాను డొక్కడే అందుకే "ఆరోగ్యం భాస్కరాధిచ్ఛేత్" అన్నది శాస్త్రం. ఉదయభానుడు, ఉచ్ఛదశలోనుంటాడు గనుక ఉదయంపూట మనలోనూ, జఠరాగ్ని ఉచ్ఛదశలో ఉంటుంది. గనుక ఉదయం భోజనం అపరాహ్ణం అనగా మధ్యాహ్నం 1, 2 గం॥లవేళగాకుండా పూర్వాహ్ణంలో అనగా 10 లేక 11 గం॥ల మధ్యలో భుజించుట వల్ల కఫరోగాలు సమసిపోతాయి. గనుక ఉబ్బసవ్యాధి ఎలర్జీలున్నవాళ్ళు అందరూ ఉదయం 10నుండి 11గం॥లోపుగానే భోజనం చెయ్యాలి. తిరిగి సాయంత్రం 5.30 నుండి 6 గం॥లలోగానే భోజనం చేసినవారికి ఉబ్బసవ్యాధులు ఉపశమించి పోతాయి. అంతేగాదు అజీర్ణాన్ని అభివృద్ధి చేసే దుంపలు, పప్పులు, పచ్చళ్ళు విసర్జించి, ఆరోగ్యాన్ని అందించే ఆయా ఋతువులలో దొరికే అమృత ఫలాలను అవసరాన్ని బట్టి వాడుకొనుట మంచిది. అజీర్ణాన్ని అందించే మసాలాలు - మత్స్యమాంసాదులు, చిరుతిండ్లు దురాభ్యాసాలకు దూరంగా ఉండాలి. అట్టి స్థితిలో ఆస్తమా బాధలుండవు.

3. సాత్త్వికమైనది లఘువైనదైన నియమితాహారమును క్రమబద్ధముగా ప్రతిరోజు ఒకేవేళకు భుజించాలి. మధ్యలో చిరుతిండ్లు వేళాపాళాలేని భోజనాలు నిషిద్ధములు. సమయం తప్పకుండా సాత్త్వికభోజనాలే చెయ్యాలి.

అట్లే నిద్రనుగూడా క్రమం తప్పకుండా నిద్రపోవాలి. పగటినిద్ర పనికిరాదు. రాత్రి జాగరణ చేయరాదు. భోజనమైన

వెంటనే నిద్రపోరాదు. భోజనానికి నిద్రకు మధ్య కనీసం 2గం॥ సమయముండాలి. ప్రతివారూ ఉషఃకాలంలో (తెల్లవారు ఝామున) 4-5గం॥ల మధ్యలో నిద్రలేవాలి. మనం పగలు కోల్పోయిన దశేంద్రియశక్తులు రాత్రి నిద్ర అనే విశ్రాంతితో పొందవచ్చును.

5. తరచుగా ఆయాసం వచ్చి బాధపడేవారు - చల్లని పంచినీరు త్రాగాలి. (ఫ్రిజ్‌వాటర్ త్రాగరాదు.) గుండెకు, తలకు చల్లని గాలిని తగలనివ్వరాదు. చలికాలమంతయూ గుండెను వేడిగా ఉంచే స్వెట్టరు, మఫ్‌లర్లను ధరించాలి.

6. తినే పదార్థాలలో శ్లేష్మ భాగాలైన ఇస్నోపీల్సు పెంచే పుల్లనిపండ్లు, నిమ్మ, నారింజలు, చింతపండు, టమోటాలు, పులిసిన పిండివంటలు, పుల్లట్లు, చల్లపునుకులు, మజ్జిగ పులుసులు తినరాదు.

7. మలబద్ధక ముండరాదు. ప్రతిరోజు నిద్రలేవగానే విరేచనం సాఫీగా వెళ్ళిపోవాలి. అందుకుగాను రాత్రి మంచం దగ్గర పెట్టుకొన్న రాగిచెంబులోని 1లీటరు నీటిని త్రాగి 1 మైలు దూరం నడిచి వస్తే విరేచనం సాఫీగా వెళ్ళిపోతుంది. స్నానసంధ్యలు పూర్తిచేసుకొని ధ్యానము చేయుట చాలామంచిది.

8. పరిశుద్ధమైన వేపనూనె 5-10చుక్కలు (వారివారి దేహ తత్వాలను బట్టి) తమలపాకులలో వేసుకొని ప్రతిరోజు ఉదయం సాయంత్రం గూడా సేవించుట వల్ల క్రమంగా శ్లేష్మ ప్రకోపము నిర్మూలింపబడి ఉబ్బసవ్యాధులు నివారింపబడును.

9. ప్రతిరోజు కుంకుడు గింజలలోని పప్పుతినుటవల్ల గూడా ఉబ్బసవ్యాధి ఉపశమించే వీలున్నది.

10. పచ్చి తెల్లజిల్లేడు పువ్వులు - వాటికి సమానముగ నల్లమిరియాలు కలిపి మెత్తగా నూరి 400 మిల్లీగ్రాముల బరువుగల మాత్రలు తయారుచేసి ఎండబెట్టి సీసాలో భద్రపరుచుకొని ప్రతిరోజూ ఉదయం సాయంత్రపు వేళలలో పూట కొకటి చొప్పున సేవించుట వల్ల ఉబ్బసవ్యాధి ఉపశమించి పోవును.

11. యోగచికిత్స :- యోగచికిత్సలు అనగా ప్రాణాయామాదులు. ముఖ్యంగా కఫాలభాతి, భస్త్రిక, సుఖ ప్రాణాయామములు. కేవల కుంభకంలాంటివి. నిత్యం గురుముఖత అభ్యసించి ఆచరించుట వల్ల శ్లేష్మవ్యాధులు సమూలముగా నిర్మూలమగును. అయితే యోగచికిత్స విధానాన్ని విస్మరించరాదు. సంస్మరించుచూ నిత్యనైమిత్తిక కర్మగా ఆచరణలో పెట్టాలి. డైరెక్టర్ వి.యస్.పాండేగారు ఆయుర్వేద శాస్త్ర పరిశోధనలవల్ల ఆస్తమావ్యాధిని నివారించవచ్చు నంటున్నారు. అందుకు ముఖ్యమైన మూలికలు పిప్పలి, ఈలి, శిరీష, వస వంటివి కొన్ని మూలికలు ముఖ్య మంటున్నారు.

ఆస్తమరోగి-దినచర్య

ఉదయం ఉషఃకాలంలో నిద్రలేస్తూనే కాలకృత్యములు కార్యక్రమం పూర్తి చేసుకోవాలి. ముఖం కడిగి తేనె తులసిరసం

సమంగా కలిపి ఒక ఔన్సు వరకు త్రాగాలి. తర్వాత శరీరమునకు తైలమర్దన చేసుకొని నీరెండలో గడిపి - వేడి - చలి నీటితో శిర స్నానం చెయ్యాలి. (స్నానవిధానము) ఒకబకెట్టు వేడినీరు - ఒకబకెట్టు చలినీళ్ళు పెట్టుకొని, ఒక రెండు చెంబులవేడినీరు వెన్నుపాము మీద భుజాలమీద ధారగా పోయాలి. తర్వాత చల్లనీళ్ళు తలమీదనుండి నీరు పొయ్యాలి. ఈ విధంగా స్నానం పూర్తిచెయ్యాలి. వేసవికాలం వేడినీటితో పనికిరాదు. సాయంత్రం గూడా అలాగే స్నానం చెయ్యాలి.

ఆహారం :- తినే పదార్థము కఫం లేనిదిగా తినాలి. ముఖ్యంగా పులుసుప్పు ఖారాలు ఎంత మానితే అంతమంచిది. వేపడాలు, నూనెలు, దుంపలు మానాలి. మత్తు మాదకద్రవ్యాలు, కాఫీ, టీలు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు చల్లని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టినవి వాడరాదు. పంచదార, బెల్లములు తగ్గించివాడాలి. మలశుద్ధి కొరకు అన్నం తక్కువ కూరలు బహు ఎక్కువ తినాలి. దేహతత్త్వమును బట్టి ఆయా ఋతువులలో దొరికేపండ్లు వాడాలి. గాని ఇస్నోఫీల్సు పెరిగే పండ్లు తగ్గించాలి. పాలు త్రాగాలంటే ఈలి, పిప్పలి, మరియు, ధనియాలు సొంఠిపొడరు చేసి డికాషన్ కలిపిన పాలు త్రాగాలి. మనం తినే ఆహారములు ఎంత రుచిగా ఉన్నా చాలా తగ్గించి తినాలి. ఎప్పుడూ ఆకలి గలిగిఉండాలి. మధ్య మధ్య చిరుతిండ్లు పనికిరావు.

వ్యాయామము :- ప్రతినిత్యం ఉదయ స్నానానంతనరము సూర్యనమస్కారములు చేసినవారికి ఉబ్బసమే గాదు సమస్త వ్యాధులు సమసిపోవును.